

# Avenae herba (+ -)

## Anwendung

Haferkrautzubereitungen werden bei akuten und chronischen Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen, neurasthenischem und pseudoneurasthenischem Syndrom als Aufbau- und Kräftigungsmittel angewendet. Weiterhin bei Schlaflosigkeit, Blasen- und Bindegewebsschwäche; als Mittel gegen Gicht-, Rheuma-, Stein- und Nierenleiden in der Kneipp-Therapie; bei Alterserscheinungen und ferner bei der Opium- und Tabakentwöhnung.

Homöopathie: Erschöpfungszustände, Schlafstörungen.

Sonstige Verwendung

Kosmetik: als Zusatz zu Naturkosmetika.

Landwirtschaft: als Futterpflanze.

## Dosierung

Tee: ca. 3 g Droge mit 1/4 kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen und abseihen. Der Tee wird mehrmals am Tage und kurz vorm Zubettgehen getrunken.

Homöopathisch: 5-10 Tropfen, 1 Tablette, 5-10 Globuli, 1 Messerspitze Verreibung 1-3-mal täglich oder 1ml Injektionslsg. 2-mal wöchentlich s. c. (HAB).

## Wirkmechanismen

Die Droge soll nach fraglicher experimenteller Untersuchung den Harnsäurespiegel senken und einen im Tierversuch getesteten antihepatotoxischen Effekt zeigen; der Wirkungsmechanismus ist noch ungeklärt.

## Anwendungsbeschränkung

Risiken der bestimmungsgemäßen Anwendung therapeutischer Dosen der Droge und Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

## Charakteristik

Haferkraut sind die grünen, kurz vor der Vollblüte geernteten, rasch getrockneten oberirdische Teile von *Avena sativa* L..

Herkunft

England, Frankreich, Polen, Deutschland und Rußland.

Gewinnung

Es wird luftgetrocknet.

Formen

Ganz-, Schnitt- und Pulverdroge.

Zubereitungen

Tee: 3g der Droge mit 250ml kochendem Wasser übergießen und nach dem Abkühlen abseihen.

#### Art der Anwendung

Die therapeutische Anwendung ist umstritten, aber volkstümlich vorhanden; außerdem auch in homöopathische Urtinktur, Dilutionen und auch in Kombinationspräparaten.

#### Identität

DC des methanolischen und butanolischen Auszuges.

#### Lagerung

Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt.

### Substanzen

- lösliche Oligo- und Polysaccharide: u.a. Saccharose, Kestose, Neokestose, Bifurcose, beta-Glucane, Galaktoarabinoxylane
- Kieselsäure (ca. 2%), teilweise wasserlöslich
- Steroidsaponine: Avenacosid A und B
- ungewöhnliche Aminosäuren: Avenasäure A und B
- Flavonoide: u.a. Vitexin-, Isovitexin-, Apigenin, Isoorientin-, Tricinglykoside

### Anwendung in Lebensmitteln

Hafer, ein wichtiger Bestandteil ausgewogener Ernährungskonzepte, ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen und aus diesem Grund in einer unüberschaubaren Zahl diätetischer und "Bio"-Produkte enthalten. Obwohl die phytopharmakologischen Fähigkeiten der Pflanze bislang noch keiner wissenschaftlichen Evaluation unterzogen wurden, deuten traditionelle Verwendung und empirische Daten auf mögliche sedative und anxiolytische Aktivitäten hin.

### Synonyme

Herba Avenae  
Herba Avenae sativae

### Volkstümliche Namen

Erba d'avena (it.)  
Haferkaut (dt.)  
Herbe d'avoine (frz.)  
Oats herb (eng.)  
Saathaferkraut (dt.)  
Yerba d'avena (span.)

### Indikationen

andere Angststörungen (ICD-10, F 41)  
depressive Episode (ICD-10, F 32)  
Depressive Verstimmung, Angst (Komm. E, 0)

Dysthymie (ICD-10, F 34.1)  
Ein- und Durchschlafstörungen (ICD-10, G 47.0)  
Erschöpfung (Hom.)  
Nervosität (ICD-10, R 45.0)  
Nervosität und Schlaflosigkeit (Komm. E, 0)  
nichtorganische Insomnie (ICD-10, F 51)  
phobische Störungen (ICD-10, F 40)  
rezidivierende depressive Störung (ICD-10, F 33)  
Ruhelosigkeit und Erregung (ICD-10, R 45.1)  
Schlafstörungen (Hom.)

## **Sicherheit**

Unzureichende Informationen zur Klassifizierung.

## **Komm. E Monographien**

Avenae herba  
BAnz-Datum 15.10.87  
Kommission E  
BAnz-Nr. 193

Beurteilung NEGATIV  
ATC-Code: N05BX

Monographie: Avenae herba (Haferkraut)

Bezeichnung des Arzneimittels  
Avenae herba, Haferkraut

Bestandteile des Arzneimittels  
Haferkraut, bestehend aus den frischen oder getrockneten, zur Blütezeit geernteten, oberirdischen Teilen von *Avena sativa* LINNÉ sowie deren Zubereitungen.

Anwendungsgebiete  
Haferkrautzubereitungen werden bei akuten und chronischen Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen, neurasthenischem und pseudoneurasthenischem Syndrom, Hauterkrankungen, Bindegewebsschwäche, Blasenschwäche sowie als Aufbau- und Kräftigungsmittel angewendet.  
In Kombinationen werden Haferkrautzubereitungen zusätzlich bei Erkrankungen und Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege, bei Stoffwechselerkrankungen und -störungen, Alterserkrankungen und -beschwerden, verschiedenen Anämieformen, Hyperthyreose, Neuralgien und Neuritiden, ferner bei Blutergüssen, Muskelzerrungen, Sexualstörungen, Tabakabusus, Krämpfen sowie als Laktagogum und leistungssteigerndes Mittel angewendet.  
Die Wirksamkeit bei den beanspruchten Anwendungsgebieten ist nicht belegt.

Risiken  
Keine bekannt.

Bewertung  
Da die Wirksamkeit von Haferkrautzubereitungen nicht belegt ist, kann eine therapeutische Anwendung

nicht befürwortet werden.

## **Wirksamkeit**

Die Wirksamkeit der Droge ist nach den gültigen Kriterien für klinische Prüfungen von Arzneimitteln bisher nicht belegt. Aus diesem Grund wird die therapeutische Verwendung von der Kommission E (1987) negativ bewertet. Laut einer, allerdings fraglichen, neueren Untersuchung soll die Droge den Harnsäurespiegel senken und möglicherweise antihepatotoxisch wirken.